

Inzichtgevende Groeps(psycho)therapie

Waarom inzichtgevende groeps(psycho)therapie?

Als patiënt ben je hier in zorg omdat je lijdt onder (lichamelijke) klachten en/of omdat je problemen ervaart met jezelf of in het contact met anderen. Groepstherapie kan je helpen om deze last te verminderen en om andere manieren te vinden om met klachten en problemen om te gaan. In de praktijk blijkt namelijk regelmatig dat verstandelijk inzicht krijgen in (lichamelijke) klachten niet voldoende is om deze klachten en problemen te doen verminderen. Ook is dat niet genoeg om blijvende veranderingen te bereiken. Je kunt je klachten pas echt begrijpen wanneer je je aandacht naar binnen keert en je deze richt op je gevoelens, gedachten en reacties/gedrag. Dan kan er ook emotioneel, doorvoeld inzicht in jezelf en je klachten ontstaan. Alle therapieonderdelen binnen deze afdeling zijn hierop gericht.

Praktische gegevens

Een groep op onze afdeling bestaat uit maximaal negen patiënten. De groep wordt begeleid door één of twee therapeuten (en mogelijk een stagiaire). De groepen zijn zo samengesteld dat er altijd meerdere patiënten zijn met gelijksoortige klachten. Onze afdeling kent twee soorten inzichtgevende groepen: een open en een halfopen groep. In de open groep stroomt een nieuwe patiënt in zodra er plaats is. In de halfopen groep is er sprake van het zogenaamde dakpanmodel met junior- en seniorpatiënten. Hierbij stromen elke twaalf weken vier a vijf deelnemers de groep uit, blijft de andere helft van de deelnemers nog een periode in de groep (senioren) en stromen er vier a vijf nieuwe deelnemers de groep in (junioren).

Wat voor therapie geven wij?

Binnen onze inzichtgevende therapieprogramma's werken we volgens de methoden Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT) en psychodynamische groepspsychotherapie. In deze therapie formuleer je als patiënt (met de hulp van de therapeuten en je groepsgenoten) een zogenaamde IRAF (interpersoonlijke affectieve focus). Deze IPAF beschrijft jouw belangrijkste niet-helpende interpersoonlijke patroon/patronen. In de IPAF komt onder meer naar voren hoe jij jezelf ziet in het contact met anderen, wat de rol van de ander daarin is en welke emoties (affecten) daarbij een rol spelen. Ook formuleer je bij de IPAF wat je in dat patroon anders zou willen en concrete doelen hoe je die verandering(en) kunt bewerkstelligen.

Wat gebeurt er in de groepspsychotherapie?

Binnen een psychodynamische, inzichtgevende groepspsychotherapie staat het niet van tevoren vast over welk onderwerp er gepraat wordt, wie er aan het woord zal zijn en hoe lang het over een bepaald onderwerp zal gaan. Als patiënt praat je in de groep over wat je meemaakt, over je gedachten, herinneringen, dromen, gevoelens en fantasieën: eigenlijk kan alles wat jou nu (emotioneel) bezighoudt onderwerp van gesprek zijn en in gesprek onderzocht worden. Hoewel het vrije (of ongestructureerde) karakter van de therapie in het begin verwarrend kan zijn, zal je er geleidelijk aan wennen om op deze manier naar elkaar te luisteren, op elkaars onderwerp in te haken, aan te sluiten, je herkenning uit te spreken en in te brengen wat jouzelf bezighoudt. Doordat jij en je groepsgenoten over en weer op elkaar reageren en elkaar spiegelen, krijgt eenieder van jullie meer inzicht in zijn/haar eigen overtuigingen en patronen. Er zal herkenning plaatsvinden, maar er zullen ook verschillen duidelijk worden. Anderen met dezelfde klachten kunnen anders reageren en omgaan met hun klachten dan jij. Het bespreken van deze verschillen kan nuttig zijn; het kan je helpen om je eigen gevoelens en reacties beter te gaan begrijpen. Ook kun je hierdoor meerdere perspectieven onderzoeken en van elkaar leren.

Het is belangrijk om te benoemen dat groepspsychotherapie geen individuele therapie in een groep is. Er zijn dus geen 'beurten' om te praten. Als een ander wat vertelt, mag jij hierop inhaken en het gesprek 'overnemen' en andersom. Ook zijn binnen de psychodynamische groepspsychotherapie de interacties tussen groepsgenoten en de dynamiek in de groep heel belangrijk. Hier kun je juist van leren, omdat je hiermee ook geconfronteerd kunt worden in je dagelijks leven. Het verhaal van de ander 'op jezelf betrekken' (hoe zou jij hiermee omgaan of welke gevoelens krijg jij hierbij?) kan het inzicht in jezelf vergroten en als je dit weer in de groep bespreekt, kunnen anderen daarvan ook weer leren.

De therapeuten begeleiden het therapieproces. Soms zullen we je iets vragen, soms zullen we proberen iets te verduidelijken of uit te leggen en soms zullen we ook zwijgen. Het is van belang dat je probeert te voelen wat het besproken onderwerp, de (lichamelijke) klachten en de problemen met jou doen en wat dit voor jou betekent. Je zult het meeste aan de groepstherapie hebben als je open over jezelf probeert te zijn. Probeer zo goed en kwaad als het gaat, met 'angst en beven' iets te zeggen over de gevoelens die je hebt, de dingen die je je afvraagt en de zaken waar je over nadenkt. Zo zal het steeds duidelijker worden wat er bij jou precies speelt en wat er belangrijk is.

Lastige onderwerpen

Werkelijk alle onderwerpen kunnen aan de orde komen in de groepstherapie. Hierdoor zullen er soms ook schaamtevolle of lastige onderwerpen worden besproken. De therapiegroep is bedoeld om een veilige omgeving te bieden, waarin je open en eerlijk kunt zijn over je gevoelens en waarin je openhartige reacties terugkrijgt van groepsgenoten. Soms kan dat moeilijk zijn, maar vaak leer je hierdoor waardevolle dingen over jezelf.

Het onderdeel zijn van een therapiegroep, waarin je moeilijke dingen met elkaar kunt delen en elkaar kunt helpen, wordt vaak als heel waardevol ervaren. Wanneer je het gevoel hebt buiten de groep te staan, is het dan ook heel belangrijk om dit te bespreken in een therapiesessie. De therapiegroep kan er ook voor zorgen dat je betrokken gaat voelen bij je groepsgenoten en bij wat er zich in de groep afspeelt. Je kunt hierdoor ook allerlei gedachten en gevoelens hebben over groepsgenoten of therapeuten, zowel in positieve als negatieve zin. Het is nuttig om deze gedachten en gevoelens ook in de groep te delen/uiten. Ook belangrijk is het uitspreken en benoemen van miscommunicatie die kan ontstaan in de omgang met elkaar. Dit kan lastig zijn, vooral wanneer het gaat om uitgesproken negatieve gevoelens (zoals het uiten van kritiek) of om uitgesproken positieve gevoelens (zoals het tonen van genegenheid). Toch is het belangrijk om dit te proberen. Wanneer het niet lukt om de gevoelens op het moment zelf te uiten, kan je er in een latere therapiezitting alsnog op terugkomen. Ook kun je een groepsgenoot (of therapeut) vragen je hierbij te helpen.

Wat verwachten wij van jou in de groepstherapie?

Allereerst verwachten we van je dat je naar de therapie komt. Therapie is vermoeiend. Hierdoor kan het soms moeite kosten om naar therapie te blijven komen, vooral in de eerste periode. Dat hoort erbij en het is goed om hierover te delen in de groepstherapie. En wees gerust: de ervaring leert dat in de praktijk deze moeite geleidelijk minder wordt. Daarnaast verwachten we van je dat je probeert zo open mogelijk te vertellen over wat er in je omgaat en over wat je bezighoudt. Ook verwachten we van je dat je zo goed mogelijk probeert te delen over wat er in je omgaat in reactie op wat er besproken wordt en in reactie op de therapeuten en/of groepsgenoten. In het begin kan dit moeilijk zijn, omdat je je nog niet thuis voelt in de therapiegroep. Dat is helemaal niet erg: als nieuwkomer mag je best even wennen aan je groepsgenoten en aan de verschillende therapie-onderdelen. Je mag best even afwachten en luisteren hoe het gaat. Probeer wel te voorkomen dat je in de zwijgende rol terecht komt: probeer dus wel iets te delen, al is het maar iets wat onbelangrijk lijkt. Als je het moeilijk vindt om dingen te delen, mag je hulp vragen van groepsgenoten en therapeuten. Natuurlijk is het wel belangrijk dat je niet méér vertelt dan je zelf wilt. Je hoeft jezelf niet te forceren. Je hoeft ook niet bang te zijn dat je gedwongen wordt je aan te passen. Het is juist de bedoeling dat je meer jezelf wordt in de groepstherapie.

Je zult dan ook nooit je zelfstandigheid of eigenheid kwijtraken. Probeer ook om open te blijven over wat er in je omgaat, wanneer je het gevoel hebt dat therapie niet opschiet of wanneer je door een periode heen gaat waarin je je slechter voelt. Therapie kan verwarrende gevoelens bij je oproepen of pijnlijke/moeilijke herinneringen over vroeger in je naar boven brengen, waardoor spanningen en klachten dus juist ook kunnen toenemen. Dit is lastig, maar wel van belang voor je therapieproces. Het geeft je namelijk de mogelijkheid om dingen te verwerken zodat je er daarna minder last van hebt.

Probeer ook om open te blijven over wat er in je omgaat, wanneer je het gevoel hebt dat therapie niet opschiet of wanneer je door een periode heen gaat waarin je je slechter voelt. Therapie kan verwarrende gevoelens bij je oproepen of pijnlijke/moeilijke herinneringen over vroeger in je naar boven brengen, waardoor spanningen en klachten dus juist ook kunnen toenemen. Dit is lastig, maar wel van belang voor je therapieproces. Het geeft je namelijk de mogelijkheid om dingen te verwerken zodat je er daarna minder last van hebt.

Voortijdig beëindigen van de groepstherapie

Het is in principe niet de bedoeling dat je voortijdig stopt met de behandeling. Wanneer je een periode doormaakt, waarin het beter met je gaat of waarin je minder/geen klachten hebt, betekent dat niet automatisch dat je kunt stoppen met de therapie. De therapie heeft als doel om te oefenen met het doorbreken en veranderen van je patronen, zowel binnen de groep als daarbuiten in jouw eigen leefwereld. Dit kost tijd en hierin dient aandacht te zijn voor het risico terug te vallen in je oude patronen.

Mocht je toch overwegen om met de therapie te stoppen, bespreek dit dan uitvoerig in de groepstherapie met zowel je groepsleden als de therapeut(en). Zij kunnen je helpen om de voor- en nadelen van veranderen en van therapie tegen elkaar af te wegen. Wij gaan ervanuit dat je in principe het hele therapieprogramma volgt. Mocht je om enige reden toch besluiten te stoppen met de groepstherapie, neem dan de tijd om stil te staan bij wat dit afscheid met je doet en om, op een voor jou passende wijze, afscheid te nemen van je groepsleden en de therapeut(en).

Praten over je therapie

Je mag natuurlijk aan je omgeving vertellen dat je in groepstherapie bent. Daarbij is het belangrijk om de privacy en de vertrouwelijkheid van je groepsleden te bewaken. Niet iedereen vindt het prettig om zijn omgeving te vertellen dat hij/zij in therapie is. Maak daarom voor jezelf uit wat jouw verlangens en wensen daarin zijn en maak hier ook een onderwerp van gesprek van in de groepstherapie. Het is raadzaam om erbij stil te staan aan wie je wel of niet wilt vertellen over de therapie en wat je wilt vertellen.